

# とほけんだより11月

令和4年11月1日  
丹波篠山市立城東小学校  
No.8 保健室発行

秋も深まりだんだんと冬が近づいてきました。朝晩は一段と寒くなりましたが、まだ体は寒さに慣れていないため、体調をくずすことも多いのがこの季節です。学校の中でも、体調不良を訴える人が多くなってきたように思います。上着や重ね着で、体をあたたかくして過ごすようにしましょう。また、しっかりと睡眠をとり、手洗いやマスク・換気など、いつもの感染症対策ができていると、風邪も予防することができるので、みんなで続けていきましょう。

## 11月の予定

- 11月9日 マラソン前健康診断  
(希望者)
- 11月24日 歯の衛生指導  
(2・4・5・6年)



11月8日は、「いい歯の日」です。自分の歯みがきを見直してみよう！歯みがきのポイントを確認したい人は、いつでも声をかけてくださいね。

## 正しい姿勢 できていますか？

せなかとおなかに、**グー** ひとつ

あし 足は、ゆかに **ペタッ!**



せすじ **ピンッ!**

### こんな人はいませんか？



つくえ 机と目のきよりが  
ちか 近すぎる



ほおづえを  
ついている



つくえ 机にねそべる



せ 背もたれによりか  
かり、あし 足をブラブラ

### よくない姿勢でおこること



かた 肩こりや、腰の痛み



べんきょう 勉強がはかどらなくなる



しんぞう 心臓や肺のはたらき  
がわるくなる



はなら 歯並びがわるくなる

# みんなつかが使うから ～トイレのマナー～



つか使うときは・・・



らんぼうな  
つか使い方をしない



かみ紙は必要な分  
だけとる



よごしたら  
じぶん自分できれいに

つか使ったあとは・・・



かならず  
みず水を流す



かみ紙がなくなったら  
ほじゅう



スリッパを  
そろえる

## じょうず 上手に「怒り」とつき合おう!

イライラしたときに、怒りがコントロールできずに悩んだことはありませんか。怒りは、人間の原始的な感情であり、ほとんどの人に備わっているもので、悪いことではありません。しかし、自分でコントロールできず、トラブルが起きてしまうと問題です。怒りが湧いてきたら、次の方法を試してみてくださいね。

- ① 6秒間じっとする (突発的な怒りは6秒過ぎるとおさまるから)
- ② 深呼吸する (深呼吸には副交感神経を高め、心身をリラックスさせる働きがあるから)
- ③ その場から離れる (怒りの原因が目の前からなくなると、心を落ち着けやすくなるから)



### 保護者の方へ

#### 〇インフルエンザの予防接種について

ここ 2 年間、ほとんど報告されなかったインフルエンザ。手洗い・うがい・マスクなどの感染予防の効果を感じられました。日本感染症学会は、今シーズンのインフルエンザ流行について、社会全体の集団免疫が形成されていないことも鑑み、「大きな流行の可能性があると予測し、今年度もインフルエンザワクチンの積極的な接種を推奨しています。

〈いつ?〉

日本では、インフルエンザは例年 12 月～4 月頃に流行し、例年 1 月末～3 月上旬に流行のピークを迎えます。ワクチン接種による効果が出現するまでに 2 週間程度を要することから、12 月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられます。(今年は、新型コロナウイルスの影響により、インフルエンザの流行時期がずれる可能性もあるとされています。)

〈何回?〉

1 回接種後よりも 2 回接種後の方がより高い抗体価の上昇が得られることから、13 歳未満の方は、2 回接種です。

〈効果は?〉

インフルエンザワクチンは、接種すればインフルエンザに絶対にかからない、というものではありませんが、ある程度の発病を阻止する効果があり、また、たとえかかっても重症化を阻止する効果があります。

